



ヨガ - 汚染された空気を吸うこと に関する古代の治療法と保護

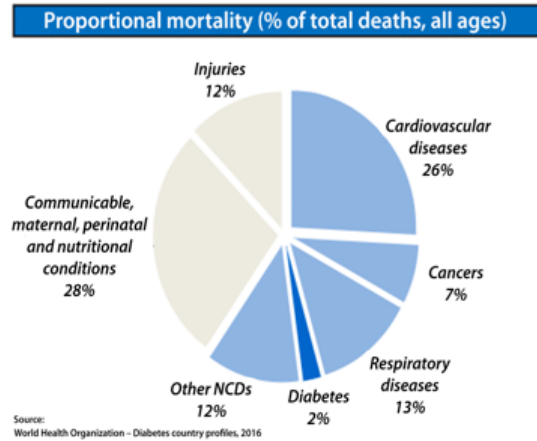
サンジーブ・チャトゥルヴェディ

今日の人間社会は、地方でも都市部でも工業用でも技術的に開発されたものであり、（埃、煙や化学物質など）汚染された空気の影響を受けています。世界的に私達はこの数十年間に空気汚染の悪化を経験し、それが次のような呼吸器の病気をもたらしています。

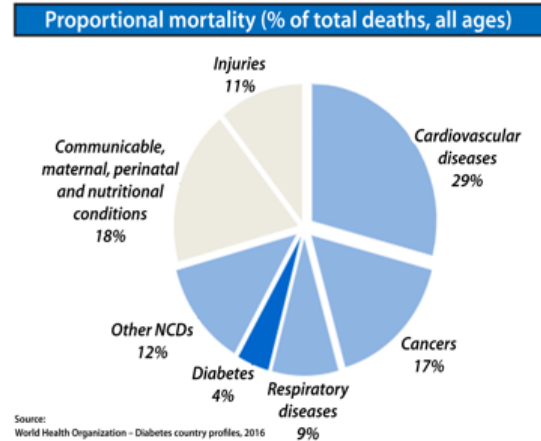
- **喘息**, 息切れと喘鳴の発作を繰り返す慢性病。
- **COPD = 慢性閉塞性肺疾患**, （慢性気管支炎や肺気腫としてよく知られている）では呼吸が苦しくなり、通常は痰を伴う長期の咳となる。
- **肺高血圧症**, 肺動脈に高血圧がある状態。肺動脈が狭くなり、血液やエネルギーが流れる余地が少なくなる。
- **アレルギー性鼻炎**, または花粉症は、アレルギー源を吸い込んで起きる。鼻の内部が炎症を起こして腫れる。
- **副鼻腔炎**, 副鼻腔の炎症。副鼻腔とは頬骨と額の後ろにある空気に満たされたくぼみ。副鼻腔が詰まると炎症が起きて呼吸が苦しくなる。
- **閉塞性睡眠時無呼吸症候群**は、睡眠時に頻繁に呼吸が止まることが特徴で、通常大きないびきを伴う。この一時停止は危険で、体への酸素供給を数秒間停止させる。

何百万人もの人達が毎日慢性呼吸疾患に苦しんでいます。最新の WHO 世界喘息報告書（2018）によると、現在 3 億 3,900 万人の人達が喘息を発症しており、2 億 5,100 万人の人達が慢性閉塞性肺疾患（COPD）を発症して、一方何百万人もの人達がアレルギー性鼻炎や他の慢性呼吸器疾患を持っています。タイやインド、そして世界的にも呼吸器疾患は三大早期の死因となっています。

India



Thailand



呼吸器系に酸素不足を引き起こすものはどんなものでも悪影響を及ぼし、最悪の場合は早死につながります。これは正しく呼吸し、呼吸器系を健康的で清潔に保ち、そこから汚染物質を取り除くことが如何に大切かを示しています。

呼吸器系における大気汚染の症状は...

- 息切れ
- 疲労
- 頭痛
- 喘息と呼吸困難
- 咳と鼻づまり
- 副鼻腔炎

しかし個人としての私達は、汚染された空気による呼吸器疾患からどのように自分を守るのでしょうか？ずっと室内にいるわけにはいきません。外出して空気を吸わなければなりません。

呼吸数を上げることなく血中の酸素レベルを上げ、肺から毒素（二酸化炭素）を取り除く助けとなり、思考と感情をコントロールし、呼吸を楽にするためのリラクゼーション技術を提供することの実践が必要です。ヨガは古代インドで始められた肉体的、精神的、そしてスピリチュアルな実践と規律がまとめられたものであり、これらの全ての要件を確実に満たす唯一のシステムです。



ヨガは体のいい状態、健康、そして汚染に対する強い免疫力を提供してくれます。定期的なヨガの実践、特に毎日プラナヤマ（呼吸法）を実践する人は、全くしない人や、ヨガやプラナヤマの実践回数が少ない人よりも比較的呼吸器疾患から保護され、健康的な呼吸器系を維持します。ヨガを実践する人の大部分は、未だにヨガは肉体的なエクササイズと信じて実践しています。もちろんあらゆる方向に背骨を動かし、肺を広げ、呼吸するスペースを与え、上半身の筋肉を伸ばし、強化するアサナ（ヨガのポーズ）もあります。これら全てのアサナは素晴らしいもので、呼吸器系をサポートし、空気の流れを高める助けとなります。同様に汗をかくことで毒素も排出されますが、全てではありません。体と呼吸器系から毒素を取り除く最善の方法は、間違いなくプラナヤマを通すことです。

プラナヤマがどのように働くのか？

プラナヤマは呼吸器を浄化する、信じられないようなテクニックです。正しく呼吸することを学べば、体内に豊富な酸素を供給でき、同時に空気中の汚染物質から肺をきれいにし、再び細胞を健康にします。運動して汚染された空気を吸い込む時、普通の（無意識の）呼吸では肺の中の汚染物質全てを取り除くことが出来ません。プラナヤマ（意識的な）呼吸が、呼吸器系から体内の汚染物質を捨て、体内の毒素沈着を減らすために、最もパワフルで自然、そして効果的な方法です。

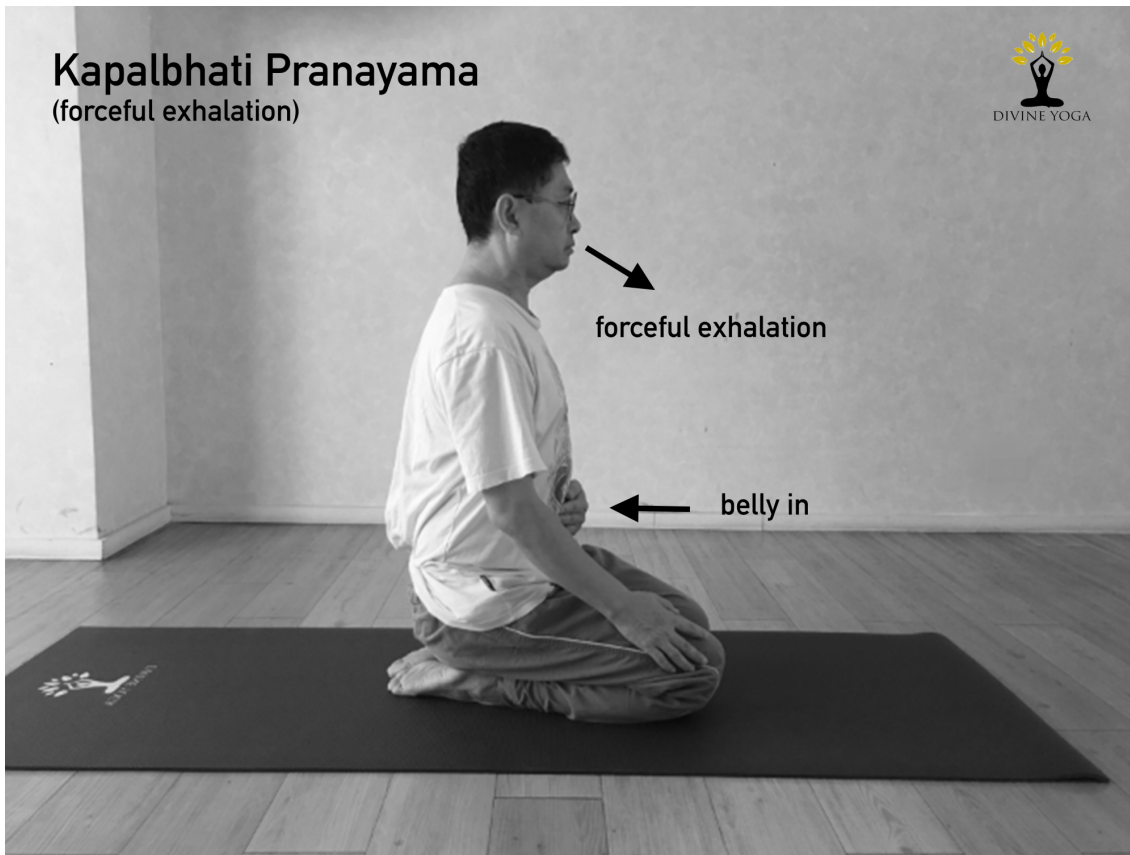
一般的に、人の呼吸は一分間に 30~50 回、またはそれ以上です。しかしヨガ、特にプラナヤマを実践している人は、一分間に 6~7 回、またはそれ以下まで呼吸を減らせます。空気中の汚染物質の増加により呼吸がどんどん難しくなり、従って早く、浅くなります。毒素が肺に留まり、体内の毒素沈着量が上昇します。効果的な呼吸法によって体内の二酸化炭素量を減らせば、呼吸はゆっくり自然になり、落ち着き、静けさと穏やかさを感じるようになります。

4 つのヨガの実践が、呼吸器系を健康に保つ助けとなる

1) 肺と額（副鼻腔）を浄化、解毒する呼吸法の一つ、カパラバティ（強制吐気呼吸）を実践しましょう。より効果的にするために、腹筋を使います。息を吸う時に腹が出て、息を吐く時に腹が凹みます。背筋を伸ばして座り、普通に息を吸い、そして強制的に息を吐き出します。呼気と吐気で一つの呼吸です。初心者はゆっくりと一つずつ呼吸でき、定期的実践している人は中程度の速さで行うことができます。カパラバティには朝が一番適しています。この実践は即座に効果が現れます。

推奨量：1 回に 50~100 回の呼吸を 3~5 回行います。野外で過ごす時間が長い場合は、一時間に 10~20 回呼吸ずつ行うことができます。

注意事項：高血圧、すぐに気分に対応する人、心臓の問題、過剰酸性、潰瘍、甲状腺機能亢進症、そして手術後の人はこの実践を控えなければなりません。



2) ナディ・ショダラ（交互鼻孔呼吸法）を実践しましょう。これは全ての中でも最も効果的で重要なヨガ実践です。ヨガの目的の全ては、この実践を完璧にすることです。完璧にすると、呼吸をゆっくり、スムーズに、リズミカルに、そして長くするという意味です。この実践はまた、脳細胞を含む全てのあらゆる細胞を再充電します。同様に神経の通りもきれいにします。「ナディ」とはプラナと血流が通る神経、そして「ショダ」は浄化という意味です。これは掃除機のように働き、神経の通りをきれいにし、血流と心臓から詰まりを取り除きます。この実践は即効性だけでなく、長期的な効果もあります。この実践を通して、永久に呼吸を6~7回にスローダウンさせることが出来ます。汚れた空気が入る量が少なければ、呼吸もより良くなります。

背筋を伸ばして座り、目を閉じます。右手の人差し指と中指を眉間におき、右の鼻孔を右手の親指で閉じます。左の鼻孔からのみ、力まずにゆっくりと深く息を吸いこみます。右手の薬指で左の鼻孔を塞ぎ、一秒休止します。右の鼻孔を解放し、右の鼻孔からゆっくりと完全に息を吐き出します。右の鼻孔を閉じ、一秒休止し、それから左の鼻孔を解放してゆっくりと完全に息を吐き出します。これが一回の完全な呼吸の構成です。朝食前、または就寝前、食事の直後は避けて5~10分実践します。

注意事項：注意事項はありません。他に健康問題があったとしても。これは誰でも実践できます。



3) 毎晩就寝前、より良い呼吸のために肺活量を改善するため、腹筋の助けを借りて長く、深い腹部呼吸を行います。口からの呼吸よりも一般的な鼻呼吸の方が、常に健康的だと言うことを覚えておきましょう。

4) ネティ（鼻孔洗浄）は6つのハタヨガ的浄化テクニックの一つで、健康的な体と精神を維持するために不可欠です。ネティを行うためには特別なネティのポットが必要です。鼻の通路や副鼻腔をきれいにし、ウィルス感染を防ぎ、慢性副鼻腔炎の問題の治癒を助けるために、ぬるい塩水を使います。この実践にも即効性があります。これはアレルギー、鼻づまり、副鼻腔炎や喘息に苦しむ人にとっても効果があります。顔の筋肉をきれいにし、輝く肌を与えるだけでなく、思考を清浄にし、精神的なストレスを滑らかにします。必要に応じて朝もしくは夜行えます。ネティは安全で簡単な実践ですが、健康全般に非常に効果的で、副作用もありません。初回は経験のあるヨガ教師の指導のもとで行うことを勧めます。その後は自宅で一人でも行うことができます。

